

Proud to deliver

THE INTERNATIONAL AWARD  
FOR YOUNG PEOPLE



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE

鄧慕蓮博士AYP 國際交流活動基金

# 尼泊爾服務計劃2018

1-9/8/2018



# 服務計劃概覽

- ◎ 2015年，尼泊爾遭受地震破壞。多處建築及房屋至今仍然修復中。
- ◎ 是次服務計劃內容包括：  
前往距離首都加德滿都40公里的Patlekhhet山區，協助居民重修道路，方便他們出入主要道路及上班上學。在寄宿家庭體驗居民的農村生活以及到訪當地學校與學生交流等等。



# 團體生活科評核

- ◎ 是次活動對象為金章級參加者。
- ◎ 是次旅程為期9日，符合金章級團體生活科中最少五日四夜的外宿活動的要求。
- ◎ 由準備旅程至旅程完結後的活動報告，評核員將觀察參加者表演並提出可改善地方，及後根據主動性，禮貌，合作精神，時間管理，投入度等因素評定該團體生活科活動是否成功。

# 團員資料

- ◎ 10 位參加者
  - 3男 + 7女
  - 16 – 24 歲
  - 來自不同執行處的金章參加者
- ◎ 2 位評核員(同時擔任團長及領隊角色)
  - 1位獎勵計劃總辦事處職員
  - 1位義工, 同時為金章持有人及獎勵計劃網絡核心成員

# 團員資料

## 組員介紹



**Charis** - 90後典型金牛座。浸大傳理畢業，現為AYP小職員，閒時會拍下野。外在斯文，內在麻甩。鍾意打羽毛球，彈結他，影相。憎食豆對紅豆冰有陰影。今次帶隊係個大挑戰，希望今次同大家玩得開心，有我地既共同回憶！:3



**Rick** - 縱使不少尼泊爾商人士在香港生活，對我而言，尼泊爾依然是一個充滿神秘和宗教色彩的古老果度。透過這次旅程讓我有機會可以深入認識當地的文化，嘗試了解他們的習俗和生活習慣，拉近彼此的距離，希望尼泊爾對我而言不再是個「這麼近又那麼遠」的國家。



我係Kelvin呀焚，今次nepal service trip嘅成員之一。在參加這個service trip前早已聽聞尼泊爾在2015年發生地震，至今城市的面貌還沒有回復至地震前，所以我希望透過這次活動為重建出一分力。另外，這是我畢業前最後的交流團，我希望以這個有意義的活動作為我學生時代的句號。



**Ackman** - 很高興可以認識一大班年青有活力的朋友仔。見到他們的旅程參與，十分投入，我彷彿回想到我參與金章級的考核。六年前的夏天，為了完成團體生活科金章級考核，孤身隻形走訪北京交流，從中認識了很多朋友仔，到了今天仍會時有聯繫。這些回憶會比起你去一次旅行團深刻，比起你在香港閒遊滿足，你總會覺無悔此行，增廣見聞，認識了更多新朋友，是我們成長中的見證。希望大家都能在此旅程中找到自己的角色，找到你想要的東西，好好享受這個難忘之旅！



**Iris** - 最鍾意獨木舟、露營、食玩訓同接受挑戰！！久聞神秘古老國度尼泊爾有絕美風景同獨特人文，加上佢係典型的印度教王國，世界10大高峰有8個都係尼泊爾境內，我又點可以唔去朝聖！！我期望係今次旅程可以加深自己對尼泊爾嘅認識，學習欣賞尼泊爾嘅文化、將香港文化同當地人分享，將歡樂帶比佢地！



**Jessica** - 希望這次行程能與團員合作順利，認識當地居民並保持聯繫互相交流不同文化。透過活動了解當地文化，與當地人和團員互相學習交流，幫助當地居民。



大家好！我係Tracy :) 一直想進行災區的探訪，這次去尼泊爾的旅程能希望能夠參與地震後的重建工作，了解數年後，災民恢復生計的情況。藉著在民宿居住，和當地人交流，認識當地人的生活和文化。



我係Emily Y，今次好開心能夠參與是次交流團，希望能與大家做朋友，而且我對尼泊爾這個地方充滿期待，希望能認識到當地的文化特色，以擴闊我對尼泊爾的印象和認識。



**Luke** - 呢個係我最後一個要完成既科目，係有一d感慨既，始終AYP都陪左我2年既大學生活，當中都有唔少既感受，以前大學果陣free ride過唔少AYP朋友，而家諗番係有DD內疚，所以我就以呢本Booklet作為對佢地既補償，亦盡力做好呢本書仔，作為大家係呢個旅程既祝福。最後有關於呢個旅程，不求任何，只求開心，希望大家幾年後十年後回味番呢個經歷係會臉帶微笑 :) 最後我送一句說話比大家：



To see the world, things dangerous to come to, to see behind walls, draw closer, to find each other, and to feel. That is the purpose of life.

Walter Mitty

Hello! 我係日日嚟嘍開嘅青蛙，嚟小隊中嘅開心果 (自稱) 好開心可以同大家一齊走出麗葵，飛去尼泊爾做一件咁有意義嘅事情！起屋修路我認大家都係第一次，唔知到嗰邊落手落腳之後，大家會唔會被摧殘咗，但我相信我哋會齊上齊落，互相幫助，就好似我哋而家做緊準備咁咁互chur！好想番到嚟同大家一齊tan同理繼續條金章嘅路上扶持。



大家好，我係Charlotte。我係一個好鍾意挑戰自己嘅人，鍾意撐獨木舟同長跑。我講嘢好直好個，所以我希望呢次旅程可以學識好好同人相處同溝通，亦希望可以透過呢次服務擴闊自己嘅視野！



我係Jasmine，今年F5，我個人比較好動，同人熟咗就會開始發瘋。我希望係呢個旅程入面可以同組員變得熟絡，一齊認識尼泊爾，一齊做service，同一齊享受呢個旅程。

# 團體生活科評核

## ◎ 出發前

參加者需參與4次訓練課程。

課程內容包括：認識團員，搜集尼泊爾資料，製作紀念品，準備文化交流表演及執拾行李等等。

## ◎ 旅程期間

參加者須主動與團員/評核員/當地家庭成員交流，互相合作，積極投入參與活動及自我管理。

## ◎ 旅程後

參加者需要製作活動日誌，分享及報告活動經歷。

# 出發前準備

## Dr. Irene Tang AYP Nepal Service Project 2018



1-8/8/2018



香港青年獎勵計劃  
THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



**NEPAL**

Dr. Irene Tang AYP Nepal Service Project 2018

**1 紀念冊簡介**  
請於出發前準備！  
紀念冊係  
2018年大獎賽  
香港青年獎勵計劃  
紀念冊

**2 歡迎！**  
服務地點：博斯納圖及  
博斯納圖之一號  
11位隊員  
Dr. Irene Tang  
Dr. Irene Tang  
Dr. Irene Tang

**3 生存指南**  
請於出發前準備好  
所有必需品  
詳情

**4 旅行用品清單**  
請於出發前準備好  
所有必需品  
詳情

**Nepal**

**1 所有資料均來自網上登記表 Lonely Planet - Nepal (12th Edition, 2015)**  
**2 資料已盡可能查核及更新，如有錯誤請即聯絡。**  
**3 祝大家旅程愉快！**

● 請以下的服務快捷查詢目錄內容：

📍 Rights	📄 Itinerary
👤 Routes	📄 Eating
👤 Activities	📄 Drinking
👤 Courses	📄 Entertainment
👤 Teams	📄 Shopping
👤 Feedback	📄 Information
👤 Events	📄 Transport

# 出發前準備





# 參加者的願望

- 想同組員們好好、開心咁去相處，然後友誼可以一直keep住
- 自己可以適應到當地環境，唔會水土不服
- 可以睇到靚景、影靚相
- 了解多d關於尼泊尔嘅文化，除咗homestay之外可以學得更多
- assessor可以睇前期及d嘢幫助我哋 (大家都係第一次)
- 可以同大家成功考到RP ☺

互相包容，唔好抱的<sub>心</sub>太多，  
放下自己  
識新朋友。

行多d山。

- 見識不同的文化 (傳統文化、古蹟?)
- 住當地homestay, 體驗當地的住宿 (??)
- 認識當地的朋友 (性格? 語言?)
- 試一試當地的食物 (希望不要太難食)
- 地震後的地形 (荒蕪?)
- 環境: 漂亮? 星空、大自然 (行山?)

組員

- 不同年齡層、不同背景、有所不同?
- 一啲有搞笑、愉快的經歷

- 認識到一個尼泊尔朋友
- 品嚐當地食物
- 減肥
- 欣賞美景
- 拍下旅途中的~~照片~~風景、活動

# Day 1

由香港機場出發前往尼泊爾加德滿都



# Day 2

到訪巴克塔普爾王宮廣場Bhaktapur Square  
參觀歷史建築，了解歷史文化。



# Day 2

進入Patlekhhet山區村落。



# Day 3-7

體驗農村生活。



# Day 3-7

體驗農村生活。



# Day 3-7

體驗農村生活。



# Day 3-7

與寄宿家庭一同生活。





# Day 3-7

與寄宿家庭一同生活。



# Day 3-7

展開道路修建工程。



工程第一天

# Day 3-7

展開道路修建工程。



工程第二天

# Day 3-7

展開道路修建工程。



工程第二天

# Day 3-7

展開道路修建工程。



工程第二天

# Day 3-7

展開道路修建工程。



工程第三天

# Day 3-7

展開道路修建工程。



工程成果，待續...

# Day 3-7

文化交流活動 (寫書法)。





# Day 3-7

文化交流活動 (寫書法)。



# Day 3-7

文化交流活動 (烹煮港式小菜)。



# Day 3-7

文化交流活動 (烹煮港式小菜)。



# Day 3-7

文化交流活動 (穿著尼泊爾傳統服飾)。



# Day 3-7

到訪村內學校，參與書包及文具派發活動。



# Day 3-7

到訪村內學校，參與書包及文具派發活動。



# Day 3-7

到訪村內學校，參與書包及文具派發活動。



# Day 3-7

到訪南無菩提Namo Buddha，了解佛教起源與文化。





# Day 3-7

到訪南無菩提Namo Buddha，了解佛教起源與文化。



# Day 3-7

到訪南無菩提Namo Buddha，僧侶介紹佛寺歷史和捨身餵虎之故事。



# Day 8

村民感謝參加者的付出，並歡送參加者離開Patlekhet。



# Day 8

村民感謝參加者的付出，並歡送參加者離開Patlekhet。



# Day 8

到訪加德滿都學校，和當地獎勵計劃參加者交流。



# Day 8-9

下午參加者到加德滿都觀光，之後啟程回港。



# 參加者感想

第一次出國旅行就係一次咁難忘嘅經歷真係一種福分  
尼泊爾嘅風景真係好靚 周圍都係梯田同山谷 有氣勢至於又有一種好安寧嘅感覺 雖然無論城市定鄉郊都沙塵滾滾 但係建築上嘅雕花全部都好有特色 古色古香 “最美的風景始終是人” 如果有咗寄宿家庭嘅關懷同照顧 呢個旅程肯定會失色不少 好感激佢哋包容我 日日都有好好味嘅咖哩薯仔 朝朝都有新鮮牛奶同埋香濃嘅尼泊爾茶 仲餐餐都怕我食唔飽 不停幫我加飯 我會永遠記住呢個咁可愛嘅家庭同埋佢哋無微不至嘅照顧  
但係我最開心嘅都係識到呢班個個勁玩得 不停互相抽水嘅兄弟 好難得可以同一班傾得埋 玩得埋嘅人同房訓咁多晚 由第一晚一路笑到最後一晚 仲要一齊畀人笑 但係做起嘢個個都咁carry我 認真嘅時候可以好成熟 派膠嘅時候可以好癲 我真係好享受一齊相處嘅日子  
開心嘅旅程會完結 但係美好嘅回憶唔會消失 呢次經歷永遠都會係我回憶嘅一部份 希望之後都可以再離開 comfort zone 去多啲唔同地方體驗唔同嘅事物  
特別鳴謝成日分享旅遊經歷嘅Luke，成日一齊笑嘅啊焚同埋晚晚播催眠曲嘅Ackman

成個trip都笑親我 😂

29號再見 🙌

港仔嚟鄉記 🇧🇩 🇨🇰，8日尼泊爾搽石仔之旅  
辛苦晒各位隊友carry 😊  
I will miss you Sandeep, u gave me lot of greatful experience during this trip “看作什麼比看見什麼更重要” by Rick哥哥

1-9/8/2018 尼泊爾之旅  
住在鄉村，由不太適應，至感受到當地家人的關懷，享受與他們的相處和特色食物，有點感動，真心感謝他們，也感謝同行同伴帶來的歡樂；)  
PS 這裡的小巷和風景讓人有很和平的感覺！  
Nepal service trip  
Living in the village is an unforgettable experience. It was not easy to adapt to the environment in the beginning. However, my host family showed their passion and concern to us. I started to enjoy the activities and the time staying with them, and also the delicious food. It is so touching. Thank you to my lovely family and my team members for giving me such an wonderful time!  
PS The beautiful view in Nepal lets me feel peaceful and relaxed.

# 寄宿家庭給參加者的信



HONGKONG NEPAL SERVICE PROJECT AUGUST 2018

To all team members,

We are really excited and very happy to host you all for 7 days. Your presence made us really proud and happy. When I first heard the news that Hongkong girls are coming in our homestay, I was really excited because in Taiwanese group we usually used to have boys only.

You guys make me feel that you are my own sisters and I was glad to be your big brother. We walked together, played together, laughed together, ate together and smiled together. You guys never let me alone. All of you worked in road to make our trail easier. I want to say huge thank you to all of you for doing this work to help us. Even we local people sometimes don't care about the surroundings but you guys have done it very well. Hats off to you guys.

Among the all groups we hosted in our homestay, This group is the top of the all groups. YOU ARE NUMBER ONE. The leadership skill of Cherie makes me really impressed. You handled all 7 ladies very well and don't left any complains behind. I want to be like you Cherie. You all guys are best in your own place.



# 寄宿家庭給參加者的信

Cheris

Being with you guys for 7 days was a pleasant moment serving breakfast, making lunch and preparing dinner was always happy work for me and I must say Hongkong dishes are really good. Tomato Egg is so delicious and I hope you guys also enjoyed our Nepali dishes.

Jasmin

Iris

Emily

Tracy

Charlotte

Frog

Jessica

Heavy rainfall affected some of your programs and during this time playing card games was real fun. 'Big 2' game was a fantastic game. The saree dressup day was very beautiful day, I felt like you are all Nepali girls dressed up beautifully. Visit to Namobuddha was the refreshing trip to me and I hope you guys also enjoyed it. Writing Chinese letters yesterday was good chance for us to learn something new.

Bishnu (papa)

Katana (mama)

Binayak (big brother)

Bibek

Little brother

All the things are really good but now I am going to miss everything. You are going back leaving memories to us which we never forget. I was really glad to have 8 beautiful sisters with me. You are going back and we are bit sad to let you guys go. 😊 I hope you guys will come back to our home stay soon. I will be waiting for you guys to come.

Search me in Facebook by 'Binayak Binayak' is my Email. Thanks.  
Good luck sisters and have a wonderful journey back to HK

Proud to deliver

THE INTERNATIONAL AWARD  
FOR YOUNG PEOPLE



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE

再次感謝你的支持！